

Gefüllter Kürbis mit Hackfleisch

Fertig in: 1 Stunde

Pro Portion: Energie: 700 kcal, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiß: 34

g, Fett: 75 g



Foto: stockcreations / Shutterstock

Zutaten für 4 Portionen

- 1½ Kilogramm Hokkaido
- 400 Gramm Hackfleisch
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 100 Gramm Crème fraîche
- 100 Milliliter Sahne
- Käse (geriebener, z.B. Emmentaler oder Gouda)
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl (zum Anbraten)

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, den Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch sowie die Kerne mit einem Löffel oder Eisportionierer ausschaben. Etwa 2–3 cm Rand lassen. Kürbis mit Deckel 15 Minuten lang bei 180 Grad im Ofen garen.
2. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Kürbisfleisch würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Lauch und Knoblauch darin anbraten. Das Hackfleisch und die Kürbiswürfel hinzugeben und ebenfalls anbraten.
4. Tomatenmark, Crème fraîche und Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Hackfleischmasse hineinfüllen. Anschließend mit Käse bestreuen.
6. Den Deckel wieder aufsetzen und den gefüllten Kürbis weitere 30 Minuten im Backofen garen.



Ofen - Feta

Den Feta in eine große Auflaufform legen. Olivenöl darüber träufeln und mit Pfeffer, Paprikapulver und italienischen Kräutern würzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden oder halbieren, die Paprikaschote putzen und würfeln. Die Peperoni in Scheiben schneiden, die Zwiebel hacken und alles mit den Oliven auf den Feta legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 Minuten backen.

Mit Baguette servieren.

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Gesamtzeit ca. 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal



Zutaten für 2 Portionen:

2 Pck. Feta-Käse

2 EL Olivenöl

4 Cocktailtomaten

2 Peperoni, eingelegte

½ kleine Zwiebel(n)

½ Paprikaschote(n), gelb

einige Oliven, eingelegte

etwas Pfeffer

Paprikapulver

Kräuter, italienische

Schweinefilet

300 g roher Schinken in Würfel

300 g gekochter Schinken in Würfel

3 Zwiebeln

2 Becher Schmand

2 Becher süße Sahne

ca. 2 kg Schweinelendchen, oder Schweinebraten (wie Gulasch geschnitten)

- Zwiebeln und Schinken goldgelb braten
- Schweinelendchen dazugeben
- ca. ½ Stunde anbraten
- Schmand und süße Sahne hinzugeben
- in Röhre überbacken (bei ca. 170°)

max. 1 ½ Stunden

Käserolle

300 g Butterkäse

erwärmen, ausrollen

- in Silberfolie einwickeln
ins kalte Wasser legen, aufkochen,
20 min ziehen lassen
↳ austrollen

Füllung

60 g Butter

100g Sahneschmelzkäse

1 Zwiebel

1 hartgekochtes Ei

100g Salami

Kräuter

ALLGEMEIN:

2 Stk.	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Sojasauce
1 Stk.	Ei
3 EL	Mehl (gehäuft)
100 mg	Öl
2	Knoblauch
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stg.	Lauchstange
2 Stk.	Paprika
100 g	(100 g Tiefkühlerbsen)
1 Dose	Ananas
75 g	Cashewkerne
125 ml	Ketchup
125 ml	Essig
120 g	Zucker
	etwas Sojasauce
	etwas Salz
2 EL	Stärke

SCHRITT 1

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Ei, dem Mehl und etwas Sojasauce mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

SCHRITT 2

Das Gemüse putzen. Knoblauch und Zwiebel hacken, den Rest in Stücke schneiden.

SCHRITT 3

Das Öl im Wok (oder in einer großen Pfanne) erhitzen. Das Fleisch dazu geben und bei hoher Hitze knusprig anbraten. Runterschalten und gar braten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

SCHRITT 4

Knoblauch und Zwiebel in das Öl geben und kurz anbraten. Den Rest bis auf Ananas und Nüsse dazugeben und alles weich dünsten.

SCHRITT 5

Für die Soße Ketchup, Zucker, Essig und etwas Salz und Sojasauce in ein Schraubglas geben und gut schütteln, bis der Zucker aufgelöst ist. Zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Ananas und Nüsse dazu geben. Die Stärke mit etwas Wasser in das Schraubglas geben, schütteln und zu dem Gerichte geben. Aufkochen, damit die Stärke bindet und das Fleisch wieder dazu geben.

SCHRITT 6

Dazu schmeckt Reis.

Quarkkeulchen nach Omas Rezept

Die Kartoffeln vom Vortag schälen, reiben und mit Quark, Mehl, Zucker, Ei und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten. Der Teig darf nicht feucht sein, sonst noch etwas Mehl zufügen. Zuletzt die Rosinen einarbeiten und den Teig entweder zu einer Rolle formen und in Scheiben schneiden oder mit der Hand kleine flache Puffer machen und in heißem Fett braten. Die Quarkkeulchen nicht auf höchster Stufe braten, weil sie dann zu schnell braun werden und innen noch nicht durch sind.

Dazu gibt es bei uns Apfelmus.

Anstelle von Zucker und Rosinen kann man auch Salami und Speckwürfel nehmen, dann sind es herzhaftere Quarkkeulchen.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit	ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kalorien p. P.	ca. 528



 Bild für Druck ausblenden

Zutaten für 3 Portionen:

500 g Pellkartoffel(n), gekocht, vom Vortag

375 g Magerquark

150 g Mehl

65 g Zucker

1 Ei(er)

1 Prise(n) Salz

50 g Rosinen, optional

Zitronenabrieb

+ Puddingpulver Vanille